

Heti étlap: 2025. 06. 23. - 2025. 06. 27. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

Hejőbábai Mesevár Óvoda, Bölcsőde és Konyha, 3593 Hejőbába, Iskola u.9.

	2025. 06. 23. hétfő	2025. 06. 24. kedd	2025. 06. 25. szerda	2025. 06. 26. csütörtök	2025. 06. 27. péntek	2025. 06. 28. szombat
T i z ó r a i	Vajaskenyér *1* Főtt tojás *3* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1012 kj /241 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsir:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6,7* Pritamin paprika Kakaó *7* <i>En: 1110 kj /264 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:42gr;Cuk:7,2gr;Só:1,2 gr; Zsir:8,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Tea <i>En: 894 kj /213 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:38gr;Cuk:15,8gr;Só:0,7 gr; Zsir:4,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kockasajt, kenyér *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 881 kj /210 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsir:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenőmájas Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 627 kj /149 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:23gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsir:6,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b é d	Zöldborsóleves *1,3* húsos- sajtos rakott tészta *1,3,7* Alma <i>En: 1824 kj /434 kc; Feh: 27,3 gr; Szh:81gr;Cuk:14,9gr;Só:3 gr; Zsir:28gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Májgaluskaleves *3,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1678 kj /399 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:50gr;Cuk:1,1gr;Só:2,8 gr; Zsir:15,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karfiolleves *1,3* tarhonya *1* Kapros sertéstokány *1,3,7* <i>En: 3343 kj /796 kc; Feh: 44,7 gr; Szh:121gr;Cuk:2,2gr;Só:6,8 gr; Zsir:44,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka <i>En: 2121 kj /505 kc; Feh: 25,9 gr; Szh:73gr;Cuk:1,9gr;Só:3,6 gr; Zsir:25,9gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Rántott burgonyaleves *1* Rizi-bizi Göngyölt sertés karaj *1,3* Vegyes savanyúság <i>En: 2090 kj /498 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:48gr;Cuk:0,3gr;Só:3,4 gr; Zsir:32,9gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
U z s o n n a	Párizsi szalámi Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Uborka *6* <i>En: 895 kj /213 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:34gr;Cuk:0,9gr;Só:1,7 gr; Zsir:11,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Diák kifli 30g *1,7* sajtkrém *7* Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 621 kj /148 kc; Feh: 7 gr; Szh:21gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsir:12,7gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	sajtos bagett 50g *1* Delma light Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 1128 kj /268 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:38gr;Cuk:1,8gr;Só:1,1 gr; Zsir:6,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Pritamin paprika <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsir:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Diák kifli 30g *1,7* Vajkrém natúr 25% *7* májusi felvágott Lilahagyma <i>En: 547 kj /130 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:21gr;Cuk:1,2gr;Só:0,7 gr; Zsir:7,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3731 kj /888 kc; Feh:46,9 gr;Szh:148gr;Cuk:16,1gr;Só:5,3gr;Zsir:45,4 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3409 kj /812 kc; Feh:37,8 gr;Szh:113gr;Cuk:9,9gr;Só:5,5gr;Zsir:37,1 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5365 kj /1277 kc; Feh:60,5 gr;Szh:197gr;Cuk:19,8gr;Só:8,6gr;Zsir:55,9 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3810 kj /907 kc; Feh:43,7 gr;Szh:130gr;Cuk:2,7gr;Só:5,6gr;Zsir:37,3 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3264 kj /777 kc; Feh:29,7 gr;Szh:93gr;Cuk:1,6gr;Só:4,9gr;Zsir:47,6 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: